STUDY JAPAN
६ महिना tuition fees & Hostel
गरि रू.492960/- मात्रमा प्रोशेस गर्न सकिने
Intake: October/Jan
❖Free NAT/JLPT classes ❖Pay after visa
❖100% Part Time Job support ❖Full support in Japan
❖+12 & above can apply ❖Scholarship available
❖Translation & Documentation ❖NAT/JLPT not required
❖School & Location of your Choice
❖NAT/JLPT classes are running by language expert
Hurry up limited seat only
NADESHIKO Language Institute
Ranipauwa, barrack gate
(Karmacharya Hardware मा)
977-61-522668, 533421,9805877868

राष्ट्रिय दैनिक
गोल्डेन न्यूज
Golden News National Daily
❍वर्ष ५ ❍अंक २४३ ❍श्रेणी 'क' ❍२०७१ जेठ ३१ गते शनिबार ❍ 14 June, 2014 ❍पृष्ठ ४ ❍मूल्य रू. ३/-

वर्डफ्लुको खतराबाट जोगिन हामी सबै सतर्क र सचेत होऔं ।
नेपाल सरकार
सूचना तथा संचार मन्त्रालय
सूचना विभाग

१८ वर्ष उमेर पुगेका नागरिकलाई सैनिक तालिम दिइने सहमति

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं ३० जेठ ।

लामो बहस र गहन छलफलको विषय बनेको १८ वर्ष उमेर पुगेका प्रत्येक नागरिकले अनिवार्य सैनिक तालिम लिनु पर्छ वा पर्दैन भन्ने असहमतिको विषयलाई संवैधानिक-राजनीतिक संवाद तथा सहमति समितिले शुक्रवार सहमतिमा परिणत गरेको छ । संविधानसभाबाट नयाँ संविधान निर्माण गर्दा नागरिकको कर्तव्यअन्तर्गत संविधानमै यो प्रावधान राख्ने कि नराख्ने भन्नेमा दलहरू स्पष्ट रूपमा दुई खेमामा विभाजन भएका थिए ।

अघिल्लो संविधानसभा मातहतको राष्ट्रिय हितको संरक्षण समिति र मौलिक हक तथा निर्देशनात्मक सिद्धान्त समितिबाट प्रवेश पाएर संविधानसभाको पूर्ण बैठकमा समेत व्यापक छलफल र चर्चा पाएको थियो । विगतमै यस विषयमा दलहरूबीच एकखाले सहमति भइसकेको अवस्थामा संविधान अध्ययन तथा निर्क्योल समितिबाट संविधान सभाको पूर्ण बैठकबाट असहमतिको बुंदाका रूपमा सहमतिका लागि संवैधानिक-राजनीतिक संवाद तथा सहमति समितिमा पठाइएको थियो ।

समितिमा प्रवेश पाएलगत्तै यो विषयमाथि भएको छलफलमा सदस्यहरूले आ-आफ्नो दलको अवधारणालाई टेकेर पक्ष विपक्षमा मत जाहेर गरे तापनि १८ वर्ष उमेर पुगेका नागरिकले अनिवार्य सैनिक तालिम गर्नुपर्ने प्रावधान राख्नुको साटो राष्ट्रले चाहेको बखत अनिवार्य सेवा गर्नु नागरिकको कर्तव्य हुनेछ भन्ने प्रावधान राख्नेमा समितिमा सर्वसम्मति भएको छ ।

विगतका विभिन्न समितिको प्रतिवेदनमाथि छलफल गरेर असहमतिका बुंदालाई सहमति गराउने प्रयोजनका लागि संवैधानिक(राजनीतिक संवाद तथा सहमति समितिमा पठाउने प्रावधान संविधानसभा कार्यव्यवस्था नियमावलीले गरेको छ । उक्त प्रयोजनअनुरूप नै १८ वर्ष उमेरहद र अनिवार्य सैनिक तालिम सम्बन्धी विषयले समितिमा प्रवेश पाएको हो । समितिमा यो विषयमा पक्ष विपक्ष भई विभिन्न कोणबाट गहन तथा व्यापक रूपमा छलफल भएको थियो । एनेकपा (माओवादी) सहित केही दल सैनिक तालिमको पक्षमा अरूलाई गोलबन्द गर्न चाहन्थे भने नेपाली कांग्रेस, नेकपा (एमाले) सहितका बहुसङ्ख्यक दलहरूले यसलाई रुचाएका थिएनन् । बैठकपछि नेपाली कांग्रेसका उपसभापति एवम् समितिका सदस्य रामचन्द्र पौडेलले तत्कालीन राष्ट्रिय हितको संरक्षण समितिको प्रतिवेदनलाई समितिको आजको बैठकले सर्वसम्मतिले पारित गरेको जानकारी दिए ।

उनले भने, संवैधानिक तथा राजनीतिक समिति अतितमा देखिएका विवादका बुंदालाई सहमतिमा टुङ्ग्याएर जाने क्षमता राख्न सक्दोरहेछ भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गरेको छ, यसले संविधान लेखनमा अघि जान राम्रो लक्ष्यण र सन्देश देखाएको छ । एनेकपा (माओवादी)का नेता शक्ति बस्नेतले अनिवार्य सैनिक तालिमको प्रश्नलाई फरक ढङ्गले व्याख्या गर्न सकिने भए पनि राज्यले आवश्यकता परेका वेला सबै पकारको सेवाका लागि नागरिकलाई आह्वान गर्ने र नागरिकले पनि त्यो सेवा प्रदान गर्नु कर्तव्य हुने छ भन्ने प्रावधान नयाँ संविधानमा उल्लेख गर्नेमा सहमति भएको जानकारी दिए । संविधानसभा तथा व्यवस्थापिका संसद संचिवालयका प्रवक्ता मुकुन्द शर्माले निश्चित उमेर पुगेका व्यक्तिहरूले अनिवार्य सैनिक तालिम गर्नु पर्छ वा पर्दैन भन्ने विषयमा संविधान अध्ययन तथा निर्क्यौल समितिबाट आएको असहमतिको बुंदालाई समितिको शुक्रवारको बैठकले सहमतिमा परिणत गरेको उल्लेख गरे ।

सार्क शिखर सम्मेलन पोखरामै गर्न माग

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

आउँदो नोभेम्बर अन्त्यतिर नेपालमा हुने १८औं सार्क शिखर सम्मेलन स्थल अझै पनि सरकारले औपचारिक रुपमा घोषणा गरिसकेको छैन । त्यसैले पनि त्यस्तो सम्मेलन स्थल पोखरालाई नै तोक्न पोखरेली पर्यटन व्यवसायीले सरकारको ध्यानाकर्षण गराएका छन् ।

पश्चिमाञ्चल होटल संघ पोखराले शुक्रवार आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा संघका अध्यक्ष हरिप्रसाद शर्मा गैह्रेले पोखरा सम्मेलन स्थलको रुपमा कुनै पनि दृष्टिले उपयुक्त भएको बताउँदै पोखरालाई नै सम्मेलनस्थलको रुपमा घोषणा गर्न माग गरे ।

प्रधानमन्त्री र उनका स्वकीय सचिव समेत पोखरालाई सम्मेलनस्थल घोषणा गर्न सकारात्मक रहेको बताउँदै उनले पोखरामा सम्मेलन भए ठूला कार्यक्रम राजधानी बाहिर पनि हुन सक्छन् भन्ने सन्देश जाने र पश्चिमाञ्चलकै पर्यटकीय विकासमा योगदान पुग्ने बताए । सडक, शान्ति सुरक्षा, सहज पहुँच, खानपान र बसोबासको उचित प्रबन्ध, आकर्षण र सुविधा, सबै पक्षहरुमा पोखरा सबल रहेको समेत उनले स्मरण गराए ।

विमानस्थल, खानपान, बसोबास, प्राकृतिक सुन्दरता, सरसफाई र अस्पतालका दृष्टिले समेत पोखरा उपयुक्त रहेको छ । पत्रकार सम्मेलनमा संघका सल्लाहकार एवं नेपाल पर्यटन बोर्डका पूर्व सदस्य विश्वशंकर पालिखेले माल्दिभ्सको सानो टापुमा समेत सार्क सम्मेलन भएको, त्यहाँ कुनै जहाज नगएको स्मरण गराउँदै राजधानीवादका कारण पोखरामा सम्मेलन नगर्ने षडयन्त्र भइरहेको बताए । सुरक्षाको सवालमा राजधानी भन्दा पोखरा सुरक्षित रहेको र पाहुनाहरु यहाँ आउँदा सबैले ठूला जहाज नै लिएर नआउने उनले बताए । कार्यक्रम गर्न फाइभ स्टार होटल र ठूलो विमानस्थल चाहिन्छ नै भन्ने केही छैन, उनले भने ।

कार्यक्रममा संघका निवर्तमान अध्यक्ष विप्लव पौडेलले पोखरा सम्मेलनस्थलको रुपमा उपयुक्त हुँदाहुँदै पनि सम्मेलन काठमाडौंमा गर्ने तयारी अगाडि बढाइनु चुनौतिको रुपमा पोखरेलीले लिनुपर्ने बताए । काठमाडौंमा ठूला हल धेरै छन् भन्ने कुरामा पनि कुनै सत्यता नभएको उनले बताए । काठमाडौंमा पनि सम्मेलनका लागि सबै तयारी पूरा नभएको बताउँदै पोखरालाई सम्मेलनस्थल तोक्न अझै ढिला नभएको उनले बताए । संघका सल्लाहकार गोविन्दराज पहारीले पोखरामा सम्मेलन गर्न नदिन गिरोह नै सक्रिय भएको बताउँदै प्रधानमन्त्रीको रुची पोखरा हुँदा हुँदै स्वार्थवस यसलाई काठमाडौंमा गर्न खोजिएको बताए ।

२०७१ को एसएलसी परीक्षाफल सार्वजनिक

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय सानोठिमीले एसएलसी परीक्षा २०७० को परीक्षाफल शुक्रवार सार्वजनिक गरेको छ ।

शुक्रवार पत्रकार सम्मेलन मार्फत परीक्षाफल सार्वजनिक गर्दै परीक्षा नियन्त्रक विष्णुबहादुर द्वारेले यसवर्षको परीक्षामा नियमिततर्फ ४३ दशमलव ९२ प्रतिशत र आइशिकतर्फ १० दशमलव ९२ प्रतिशत परीक्षार्थी उत्तीर्ण भएको जानकारी दिए । गतवर्ष भने नियमिततर्फ ४१ दशमलव ५७ प्रतिशत परीक्षार्थी उत्तीर्ण भएका थिए । यसवर्ष नियमिततर्फ तीन लाख ९४ हजार ९३३ र आइशिकतर्फ एक लाख ३३ हजार ६२६ गरी कुल पाँच लाख ४८ हजार २४८ जना परीक्षार्थीले परीक्षा दिएका थिए । यसपटक नियमिततर्फ एक लाख ७३ हजार ४३६ जना र आइशिकतर्फ १४ हजार ५९१ जना उत्तीर्ण भएका छन् । बढीमा दुई विषयसम्म अनुत्तीर्ण परीक्षार्थीको बढीमा ५ अङ्कसम्म थप गरेर उत्तीर्ण गराइएको छ । ५ अङ्क थप अर्थात ग्रेस दिएर १५ हजार ७४ परीक्षार्थीलाई उत्तीर्ण गराइएको छ । परीक्षामा उत्तीर्ण भएकामध्ये नियमिततर्फ विशिष्ट श्रेणीमा १८ हजार ११०, प्रथम श्रेणीमा ८३ हजार ६३७, द्वितीय श्रेणीमा ६७ हजार ९४२ जना र तृतीय श्रेणीमा तीन हजार ७४७ जना उत्तीर्ण भएका छन् । त्यस्तै, पाँच हजार ५३१ परीक्षार्थी परीक्षामा सहभागी नभएको, एक हजार ३०९ जनाको परीक्षाफल स्थगित गरिएको, ५७३ जनाको परीक्षाफल रद्द भएको र १४ जना परीक्षार्थी निष्काशनमा परेका थिए । त्यसै गरी, आइशिकतर्फ प्रथम श्रेणीमा २०६ जना, द्वितीय श्रेणीमा ११ हजार ४७७ जना, तृतीय श्रेणीमा दुई हजार ९०८ परीक्षार्थी उत्तीर्ण भएका छन् । त्यस्तै परीक्षा नदिएका १३ हजार ३२२, स्थगित गरिएको ३७५,

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा.....

प्रजातन्त्रको सवालमा नेपाल धेरै अगाडि-सुकी

काठमाडौं ३० जेठ ।(रासस)

म्यान्मारकी प्रजातन्त्रवादी नेत्री एवम् नोबेल शान्ति पुरस्कार विजेता आङसाङ सुकीले प्रजातन्त्रको सवालमा नेपाल धेरै अगाडि भएको बताएका छन् । तीन दिने भ्रमणको सिलसिलामा शुक्रबार नेपाल आइपुगेकी प्रजातन्त्रवादी नेत्री सुकीले प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालासंगको भेटमा सो कुरा बताएकी हुन् । नेत्री सुकीको भनाइलाई उद्धृत गर्दै नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य डा. शशाङ्क कोइरालाले भनिन्, "म्यान्मारमा विगत ५० वर्षदेखि सैनिक शासन रहेका कारण प्रजातन्त्र फस्टाउन सकेको छैन ।" नेत्री सुकीले प्रजातन्त्रका सवालमा नेपाल म्यान्मारभन्दा धेरै अगाडि रहेको चर्चा गर्दै यहाँका सञ्चारकर्मीहरू खुला किसिमले प्रस्तुत भएकामा खुसी व्यक्त गरेको केन्द्रीय सदस्य डा. कोइरालाले जानकारी दिए । पहिला नेपाल आउँदा बौद्ध स्तुपा वरपर खेतैखेत देखेको तर अहिले त धेरै घर बनिसकेको उल्लेख गर्दै नेत्री सुकीले योजनाबद्ध विकास गर्न सुझाव दिएका थिए । प्रजातन्त्र र समाजवादको सङ्घर्षमा नेत्री सुकीका बुवा र विपी कोइरालाको समयदेखि नै सम्बन्ध रहेकाले त्यसलाई पुनर्जीवित गर्न पनि

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा.....

नेपालको निजी उमावि : बेथिति नै बेथिति

प्रकाश सिलवाल
काठमाडौं ३० जेठ ।

दुर्गमका सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी न्यून हुनु अनौठो होइन तर काठमाडौं उपत्यकाभित्रकै एक निजी (संस्थागत) विद्यालयमा विद्यार्थी सङ्ख्या न्यून भएका कारण तीनवटा कक्षाका विद्यार्थीलाई एउटै कक्षाकोठामा राखेर पढाइएको पाइनु आश्चर्यको विषय हुन सक्छ । महाराजगन्जस्थित स्किम उच्चमावि/कलेजमा कक्षा १० मा १६ जना मात्र विद्यार्थी छन् भने कक्षा ३, ४ र ५ कक्षालाई एउटै कक्षाकोठामा राख्दा कुल १० जना विद्यार्थी पाउन पनि मुस्किल देखिन्छ । अहिले तीनवटै कक्षाका विद्यार्थीलाई एउटै कक्षाकोठामा राखेर पढाइएको छ । सो विद्यालयको कक्षा ११ मा विज्ञान र व्यवस्थापन गरी २४ जना मात्र विद्यार्थी छन् ।

सो उमाविले लाजिम्पाटमा सञ्चालन अनुमति लिएकामा नियमविपरीत महाराजगन्जमा कक्षा सञ्चालन गरिरहेको पनि पाइएको छ । उच्चमाध्यमिक शिक्षा परिषदको अनुगमन टोली बिहीवार सो विद्यालयमा पुग्दा कक्षा १ देखि १२ सम्म सञ्चालन अनुमति पाएको सो ठाउँमा अधिकांश कक्षामा शून्य विद्यार्थी छन् ।

कक्षा १० मा भर्ना भइसकेका विद्यार्थी बीचमै अन्यत्र विद्यालयमा सार्न नमिल्ने भएकाले पनि सो कक्षा सञ्चालन गर्न विद्यालय विवश भएको पाइन्छ । किन यस्तो भयो ? विद्यालयका भाइस प्रिन्सिपल महेन्द्र लामाका अनुसार सञ्चालकबीचको विवाद र छिमेकी विद्यालयहरूको तीव्र प्रतिस्पर्धाका कारण सो विद्यालय धराशायी भएको हो । विद्यार्थी न्यून भएपछि शिक्षक र कर्मचारीको तलब पनि समयमा पाउन सकेका छैनन् । लामाले आफ्हरूले बक्यौता नपाए चुप लागेर नबस्ने बताउनुभयो । विद्यार्थी न्यून भएको सो विद्यालयको सम्बन्धनका बारेमा थप अध्ययन हुने परिषद्का अनुगमन शाखाका प्रमुख डम्बरकुमार बतासले बताए ।

अनुगमनका क्रममा अधिकांश विद्यालयले 'कलेज'को बोर्ड राखेको तर 'उच्चमावि' भनी बोर्ड नराखेको, छात्रवृत्तिका विद्यार्थीसँग रु २५ हजारसम्म रकम लिएको, कक्षा ११ को प्रवेश परीक्षाका लागि पनि गाइड बिक्री वितरण गरेको, स्वामित्व र पाचार्य परिवर्तन गर्नुपर्ने परिपद्का जानकारी नदिएको पाइएको छ । अनुगमन समितिका सदस्य तथा अभिभावक सङ्घ नेपालका अध्यक्ष सुप्रभात भण्डारीका अनुसार महाराजगन्जमा सञ्चालन अनुमति लिएको ओरिन्ट उमावि वसुन्धरामा सञ्चालन गरेको तर अनुगमन कर्तालाई दुवै ठाउँमा उमावि सञ्चालन छ भनी ढाँटिको बताए । उमाविले जुन ठाउँका लागि स्वीकृति लिएको हो सोही ठाउँमा कक्षा सञ्चालन गर्नुपर्छ र पछिल्लो नीतिअनुसार दस जोड दुई मात्रको कक्षा सञ्चालन गर्न मिल्दैन ।

यस्तै लैनचौरस्थित नेसनल साइन्स स्कुल (निष्ट) ले कक्षा ११ को प्रवेश परीक्षाका लागि नमूना प्रश्नपत्र र उत्तरसहितको गेसपेपर बिक्रीवितरण गरिरहेको छ । निष्टका प्रिन्सिपल डा. माधवप्रसाद बरालले विद्यार्थीको मागअनुसार उनीहरूको सुविधाका लागि त्यस्तो गरेको बताए ।

नेकपा(माओवादी निकट अनेरास्ववियु (क्रान्तिकारी) का कोषाध्यक्ष लालबहादुर तामाङ विद्यालयले त्यसरी गेसपेपर बिक्री वितरण गर्नु गलत प्रवृत्ति भएको बताउनुहुन्छ । शिक्षा विभागले गत वर्ष विद्यालय तहमा गाइड, गेसपेपरको बिक्री वितरणमा रोक लगाएको थियो ।

यस्तै परिपद्ले ग्रिडनल्याण्ड चिल्ड्रेन एकेडेमी, न्यू समिट, ब्रिज वाटर, मोर्गान, ओरिन्ट, ब्लुबर्ड, मोलिस, क्यास्पियनलगायतका उमाविमा अनुगमन गरेको छ । अनुगमन सकिएपछि उमाविहरूलाई आवश्यक कारवाही गर्ने परिपद्ले जनाएको छ । रासस

5th EPS TOPIK कोरियाको लागि
कोरियन भाषा
✔दक्ष तथा अनुभवी प्रशिक्षक ।
✔EPS-TOPIK परिक्षा सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श ।
✔सस्तो तथा भरपर्दो HOSTEL को व्यवस्था ।
✔FREE books with cd
✔Regular class/ Mock test
✔गुपमा आउनेहरुलाई विशेष छुट ।
Hurry Up!!
PLATFORM
INT'L EDUCATION
Prithivi Chowk,Pokhara
Ph: 061-541104

फेरी खुल्यो
कोरियन
एक दिन Class Trail गरौं, यदि मन परेमा अगाडि बढौं,
पढाईमा Quality खोजौं, कोरियन भाषाका लागि ...
(EPS द्वारा २८ काफ्टमा सुचिवद्ध परिक्षामाउपस्थी पुरानो नाम्ना प्रशिक्षण केन्द्र)
टप्स ल्याङ्गवेज ने रोजी !
सधैं विशेषताहरु
२००८ देखि हालसम्मको EPS-KLT TOPIK परीक्षामा सतप्रतिशत पास गराउन सफल,
कोरियन ID Holder तथा कोरियामा लामो समय पक्कारीता गर्नुभई EPS TOPIK पढाउनकै लागि नेपाल आउनु भएका दक्ष प्रशिक्षकद्वारा अध्यापन गराइने ।
EPS अन्तर्गत विभिन्न मुलुकहरुमा लिइदै आइरहेको प्रश्नपत्रहरुको आधारमा अध्यापन गराइने १०० % पास गराउनको खातिर अमुक सुचहरु सिकाइने ।
इच्छा, शक्ति र लगानी तपाईको, पास गराउने जिम्मा हाम्रो
TOPS
Language & Training Institute
Tel.: 061-622289, 525835
महेन्द्रपुल (हुलाक पछाडि मोर्डा मेडिकलको दोस्रो तला) मेडिकल लाइन

पेट्रोल हाल्नुस फ्रीमा गाडी सिक्नुस
❖ हात सफाइका साथै स्कूटर पनि सिकाइन्छ ।
❖ घरबाट ल्याउने, पुऱ्याउनेका साथै हाइवेमा चलाउन सक्ने नभएमा पैसा फिर्ता गर्दछौं
सम्पर्क : लिला ब्रदर्श
फोन : ९८१५११८०२५

Hardware & Networking
A Leading Institute of Computer Hardware & Network Educaton in Pokhara Since 13 years
Advance 4 Months Hardware & Networking
Get Training & Secure your career on IT
Software Development: 3 Months
C, C++, Java, PHP,HTML, Vb.Net
दक्ष तथा अनुभवि प्रशिक्षकद्वारा सिकाईने ।
80% Practical & 20% Theory
लोडसेडिङको समस्या नहुने ।
Job placement for Excellent Student.
25% off
+ 2 & SLC appeared Students
C-TECH
Srijana Chowk, Pokhara
Tel: 061-534228,

www.royalien.com | info@royalien.com
Study, work & live in Spain
Intake: Oct. 2014
Courses:
Masters of Cultural Management- Euro 5000/--
Foundation of Business- Euro 4000/-
Duration: 1 Year
IELTS: Not Required
Hurry Up! limit Seats Available. Only genuine students are advised to visit our office.
Royal International Education Network
Pokhara: 2nd Floor, Batas Malla Complex, Chipledhunga, 061 551041
Kathmandu: House # 136, Kushal Margh, Sukedhara, 01 4015055

■ एकाग्रतापूर्वक गरिएको विचारले असम्भवलाई पनि सम्भव बनाउँछ ।
- बुद्ध स्वामी

स्वास्थ्य चर्चा

चायाँ तथा कपाल झर्ने (Dandruff and Hair Falling)

कपाल मान्छेको लागि प्रमुख सौन्दर्यको चीज हो । राम्रो कपालले व्यक्तित्वमा नै प्रभाव पार्दछ । अनि यो सफा र चम्किलो राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । आजकल बजारमा कपालको लागि विभिन्न किसिमका औषधी, तेल, स्याम्पूजस्ता कुराहरु पाइन्छन् । चायाँ कपालको लागि एक किसिमको रोग नै हो । यो रोग एक-अर्कामा काईंयो, तेल, कपाल, पुछ्ने तौलियाबाट सर्छ । यो रोग लागिसकेपछि कपाल, चिलाउने, साना-साना फोका आउने, काँधमा कपडामा साना-साना भुत्ला उड्ने पनि गर्दछ । यो रोग लाग्ने मुख्य कारण कपालको सरसफाइमा कम ध्यान दिनु, विभिन्नखालका साबुन, स्याम्पूको प्रयोग गर्नु बढी तातोपानीले नुहाउनु, शरीरमा रक्तसञ्चारका गडबडी हुनु, मेहन्दीहरु (कालो, रातो, खैरो वा अन्य) को प्रगोग गर्नु, छालामा रहेको तेलग्रन्थी अधिक सक्रिय हुनु, कपालको मसाज गर्नु वा कपाललाई व्यायाम नपुग्नु नै चायाँ पर्नु तथा कपाल झर्नका मुख्य कारणहरु हुन् । बढी बेचैनी हुनु, शरीरमा अन्य रोगहरुले आक्रमण गर्नु, औषधीको प्रयोग बढी गर्ने कारणले पनि कपाल झर्ने, फुल्ने तथा कपालमा अन्य समस्याहरु देखिने गर्दछ ।

के खाने र के गर्ने ?

सादा सुपाच्य र पौष्टिक खानाले कपाल तथा पूरा शरीरलाई नै फाइदा गर्दछ । अमलाको रस बिहान-बेलुका पिउँदा तथा धुलो खाँदा वा लेप बनाएर लागाउँदा फाइदा हुन्छ । भटमास, चना, दूध, दहीले फाइदा गर्दछ । राईंको जमराको रस बिहान-बेलुका पिउँदा कपाल तथा चायाँलाई फाइदा गर्दछ । रिठ्ठा, अमलाको झोल बनाएर नुहाउँदा चायाँ हट्छ ।

के नखाने के नगर्ने ?

तारे-भुटेका कुराहरु बढी नखाने, मसलादार, सुख्खा, फ्राई गरेका कुराहरु, बढी चिल्लो नखाने, पुरानो अचार, अमिलो कुराहरु नखाने । आफ्नो काईंयो तेल, स्याम्पू, तौलिया, ब्रस अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने । विभिन्न किसिमका तेल, स्याम्पू, मेहन्दी, लापरवाही किसिमवाट प्रयोग नगर्ने ।

- डा. विष्णु चापागाई, भान्छाको डाक्टर

रक्तदान गर्ने रक्तदाता

✍कृष्ण तिमिल्सिना

प्रत्येक व्यक्तिले आ-आफ्नै तरिकाले असल कामको लागि अगुवाई गर्न वा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् । मानव जीवन र सभ्यतालाई आजको अवस्थासम्म ल्याई पुऱ्याउन हामा धेरै अग्रजहरुको त्याग, बलिदान, मिहिनेत र कृयाशिलता नै प्रमुख आधार हो सन् १६१६ मा विलियम हार्भेल कुनै पनि प्राणीमा रक्त संचारको प्रवाह हुन्छ भन्ने तथ्य पत्ता लगाए । सन् १८१८ मा डा. जेन्स ब्लेण्डले प्रत्यक्ष रुपमा एक मानिसवाट अर्को मानिसमा रक्त संचार गरेर देखाए । सन् १९०० मा वैज्ञानिक डा. कार्ल ल्याण्डस्टिनरले रगतमा विभिन्न रक्त समूहहरु ९६ थ, इ न्चयगउ० हुन्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाए । यसपछि ल्याण्डस्टिनर र वाहन भन्ने वैज्ञानिकद्वय मिलेर रगतमा Rhuses Positive and Negative हुने कुरा पत्ता लगाए । सन् १९४० पछि रक्त समूहमा अझै पनि अनुसन्धान भई रहेको र सहायक समूहहरु पत्ता लगाई सकेका छन् । जसका कारण एउटा मानिसले दान दिएको रगत अर्को मानिसका लागि जीवन बनिरहेछ ।

आजको २१औं शताब्दीमा विज्ञान र प्रविधिको यति ठुलो प्रगति र उन्नतिले पनि रगतको कमीले हुने मृत्युबाट बचाउन मासिनको रगतको विकल्प आज सम्म पनि प्राप्त हुन सकेको छैन । हाम्रो रगतको विकल्प हामी आँफै हौं । त्यसैले विभिन्न कारणले रगतको आवश्यकता पर्ने व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिको शुद्ध र समुह मिल्ने वा आफ्नै रगत सुरक्षित रुपमा तत्काल उपलब्ध गराउन पर्ने चुनौती पनि दिनानुदिन बढ्दै गएको छ ।

रगतको अभावमा मानिसको जीवन रक्षा र स्वास्थ्य सुरक्षा गर्न रक्तदान नै एक मात्र विकल्प हो । यही मानवीय पक्षलाई आत्मसाथ गर्दै एक व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा रक्तसंचार गर्न सकिने र विभिन्न रक्त समूहहरु हुन्छन् भनि पत्ता लगाएका वैज्ञानिक डा. कार्ल ल्याण्डस्टिनरको जन्म दिन १४ जुनलाई सन् २००४ देखि विश्व भरी रक्तदाता दिवसको रुपमा मनाउने परम्पराको शुरुवात भयो । आज १४ जुनका दिन विश्व रक्तदाता दिवसको पावन अवसरमा हामी सम्पूर्ण मानवजातिका लागि ऐतिहासिक पर्व पनि हो । यस सन्दर्भमा "Give blood for those who give life" भन्ने मूलनाराका साथ उहांको उच्च भावना र क्षमताको कदर स्वरुप श्रृदाभाव प्रकट गर्ने र समृद्ध इतिहासको चर्चा परिचर्चा गर्ने एउटा महत्वपूर्ण अवसरका रुपमा यस सन्दर्भलाई हामिले लिएका छौं ।

रगत एउटा अर्ध तरल रातो पदार्थ हो । यसमा विभिन्न तत्वहरु जस्तै RBC, WBC, प्लाज्मा, प्लेटलेटस पानी लगायत मिलेर बनेको हुन्छ । यसले हाम्रो शरिरमा सूरक्षा, आपूर्ति र सरसफाई गर्ने कार्य गर्दछ । मावन शरिरको भित्री मुख्य अंगहरु मुटु, फोक्सो, मस्तिष्क विचको सहकार्यमा रगतको महत्वपूर्ण भुमिका रहेको हुन्छ । एक स्वस्थ वयस्क मानिसको शरिरमा ५ देखि ६ लिटर रगत हुन्छ । यस्तो रगतको अभावमा मानीसको जीवन रक्षा र स्वास्थ्य सुरक्षा गर्न रक्तदान नै एकमात्र अन्तिम विकल्प हो । विश्वमा हरेक वर्ष करोडौं मानिसले रक्तदान दिएर वा पाएर आफ्नो जीवनलाई बचाउन वा सजिलो बनाउन पाएका छन् । हरेका दश जना व्यक्तिमा एक व्यक्ति रगतको आवश्यकता सहित अस्पताल भर्ना हुन्छन् भन्ने आकडा रहेको छ । यही मानवीय विपत्तिलाई आत्मसाथ गर्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटीद्वारा वि.स. २०२३ श्रावण १२ गते वीर अस्पतालको हातामा रक्तसंचार सेवाको शुरुवात गरियो । आवश्यकता, क्षमता र श्रोतको आधारमा रेडक्रसले हाल ६८ जिल्लाद्वारा संचालित ८९ सेवा केन्द्रबाट रक्त संचार सेवा उपलब्ध गराई रहेको छ भने कास्की जिल्लामा वि.स. २०३५ आषाढ २ गते देखि तत्कालिन गण्डकी अञ्चल अस्पताल हालको पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालको हाता भित्र स्तर उन्नति सगैं क्षेत्रीय रक्त संचार सेवा केन्द्रको स्थापना गरियो । यस सेवा केन्द्रले आफ्नो स्तर उन्नति सगैं समायानुकूल सेवा प्रदान गर्दै आएको छ भने उस क्षेत्रका विभिन्न सामाजिक संघ संस्थाहरु सरकारी, गैरसरकारी तथा नीजि संघ संस्थाहरुका प्रमुखहरु तथा सर्वसाधरणहरुको सहयोगमा रक्त संकलन, परीक्षण, भण्डारण र वितरण लगायतका सेवाहरु प्रदान गर्दै आएको छ । तत्कालिन नेपाल सरकारले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीलाई नेपालमा रक्तसंचार सेवा संचालन गर्ने सम्पूर्ण अभिभारा सुप्मिएबाट रेडक्रसको जिम्मेवारी र दायित्व झनै बढेको छ । साथै हाल सम्म पनि नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको सहयोग रेडक्रसका लागि उल्लेखनीय रहेको छ ।

सन्दर्भ : विश्व रक्तदाता दिवसत

आज भोली हामीले रक्तदान गनुपर्दछ । हाम्रो शरिरमा वन्ने रक्तकोषिकाहरु तीन तीन महिनामा नया जन्मिछन र पुरानाहरु स्वत मृत भएर काम नलाग्ने भई वाहिरिन्छन् भन्ने कुराको ज्ञान हामी धेरैले पाएका छौं हाम्रो रगतको विकल्प हाम्रो रगतनै हो त्यसका लागी रक्तदान गनुपर्दछ ।

रक्तदान गरेर केहि हुदैन वरु आत्म सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ र पुन्य प्राप्त हुन्छ भन्ने जनजागरण बढेकाले रक्तदाताको संख्यामा पनि वृद्धि हुँदै गएको छ । हाम्रो हरेक संघ-संस्थाहरुको साना ठुला कार्यक्रमहरुमा रक्तदानलाई महत्वका साथ राख्न संचालन गर्ने गरेको पाईन्छ ।

हुनत रक्तदाता बढनु राम्रो कुरा हो तर संगसगै रगतबाट सर्ने सरुवा रोगहरुका साथसाथै संक्रमणहरु पनि देखा पर्ने थालेको हुनाले पनि प्रविधिक रुपमा त्यतिकै सतर्क र चनाखो हुनुपर्ने अवस्था र चुनौती बढदो छ । तथ्यगत आधारमा Negative रक्त समूहलाई दुलभ मानिन्छ । अन्यथा त्यस्तो अमुल्य रगत खेर नजाला भन्न सकिदैन । हामिले रक्तदान गर्नेका लागी १८ वर्ष पुरागरी ६० वर्ष ननाघेको तथा ४५ के.जी तौल भएका १२ ग्राम हेमोग्लोबिन भएका कोहिले पनि रक्तदान गर्न सक्छन् तर मधुमेह, दम, उच्च रक्तचाप, मृगौलाका विरामी मुदुका विरामी, छारे रोग अन्य रोग यौन रोग हेपाटाईसिस एच.आई.भि/एड्स लागुपदार्थ एवं दुर्व्यसनमा लागेका व्यक्तीहरुले रक्तदान गर्नु हुँदैन । साथै महिलाहरुले महिनावारी भइ रहेको वेला (शुरुदेखि ८ दिनसम्म) वच्चालाई स्तनपान गराई रहेको समयमा र गर्भवतीको अवस्थामा र कुनै पनि समस्यावाट नियमित औषधी सेवन गर्नुपर्ने अवस्थामा रक्तदान गर्नु हुँदैन ।

विभिन्न किसिमका विपदवाट छटपटाईरहेका पीडितहरुलाई राहत सेवा सहयोग पुऱ्याउन रेडक्रसको प्रमुख कार्य मध्य एक हो । कुनै पनि रोग व्यधी, घटनाका कारणवाट वा आकस्मिक दुर्घटनावाट रक्तश्राव हुने तथा सुत्केरी आमाहरु, क्यान्सर, मृगौलाका रोगीहरु पोलिएका विरामीहरु वा घाईतेहरुको रगत वाहिरिंदा वा हाम्रो शरिरमा रगतको उत्पादन नहुँदा वा वाचुञ्जेल नियमित रक्तसंचार सेवा प्राप्त गर्नु पर्ने रोगहरु जस्तै: हेमोफेलिया, एनिमिया, थालिसिमिया, ल्यूकेमिया आदी र शल्यक्रिया गर्नुपर्ने विरामीहरुलाई तुरुन्तै रगत उपलब्ध हुन नसकेमा उनीहरुको जीवन संकटमा पर्न सक्छ । त्यसैले रेडक्रसको सेवा कार्यलाई प्रभावकारी बनाउँदै समयानुकुल परिमार्जन गरी स्तरीकरण गर्दै अगाडि बढ्नु आफैमा चुनौतीपूर्ण छ । नियमित रुपमा रक्तदाताको तयारी, सुरक्षित रगतको आपूर्ति र भण्डारण गर्नुका साथै रगतको आपूर्ति र भण्डारण गर्नुका साथै रगतको कम्पोनेण्ट अनुसारको वितरण प्रविधिको विकास गर्नुपर्ने आवश्यकतालाई आत्मसाथ गर्दै रेडक्रस मानव सेवामा समर्पित रहेको छ ।

मानव भएर जन्मनु आँफैमा सृष्टिको अपार वरदान हो । यसमा पनि मानवीय भावना बोकेर पीडितको दुःख सुखको साथी बन्ने जस्ता असल भावना भएका व्यक्तिहरुको सहभागितामूलक अभियान र भावनात्मक समर्पण नै रेडक्रस हो ।

एउटा मानिसले दान दिएको रगत अर्को मानिस लागि जीवन बनिरहेको हुन्छ । यही रगतलाई सर्वसुलभ रुपमा स्वयंसेवी रक्तदाता, विभिन्न संघ-संस्थाहरु, संचार माध्यमका साथै सर्वसाधरण महानुभावहरुबाट प्राप्त हुन सकेर नै रेडक्रसले मानव हितका लागि कृयाशिल बढाउन सकेका छौं । यसैगरी चिकित्सा पद्धतिको विकासले गर्दा रगतको माग दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको हुनाले रक्तदान जस्तो मानवीय कार्यलाई चिरकालसम्म कसरी प्रभावकारी र सर्वसुलभ बनाउन सकिन्छ र रक्तदान नै सवैभन्दा ठूलो महादान हो भन्ने भावना हामी सवैको मन मस्तिष्कमा जगाउनु आजको आवश्यकता बनेको छ ।

मावनताका लागि मानवीय भावनावाट अभिप्रेरित भएर गरिने सेवा नै सवैभन्दा ठूलो मानव धर्म कहलाउछ भन्ने कुरा हाम्रो धर्मशास्त्रमा समेत लेखिएको छ । सोही अनुसार एउटा मानिसले दान दिएको रगत अर्को मानिसका लागि जीवन बनिरहको हुन्छ । यही रगतलाई सर्वसुलभ रुपमा स्वयंसेवी रक्तदाता आदरणीय व्यक्तित्वबाट प्राप्त हुन सकेर नै रेडक्रसको कृयाशीलतामा टेवा पुगेको छ । त्यसैगरि चिकित्सा पद्धतिको विकासले गर्दा रगतको माग दिन प्रति दिन बढ्दै गएको हुनाले रक्तदान जस्तो मानवीय कार्यलाई चिरकाल सम्म कसरी प्रभावकारी र सर्वसुलभ बनाउन सकिन्छ भन्ने सन्दर्भले आजको आवश्यकता संगै सन्लिकटता राख्दछ ।

(लेखक : नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, कास्की जिल्ला शाखाका मन्त्री हुन् ।)

विदेश जानेहरुका लागि सुवर्ण अवसर

दुबई र कतारको Group-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्र.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु निःशुल्क संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

हाम्रा विशेषताहरु :-
- शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल
- आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोसेस गराईने ।
- १ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्युरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

अन्तरवार्ता भइरहेको छ ।

सम्पर्क : फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचौकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुलिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा बिजनेश कम्प्लेक्स सटर नं. ३०, फोन:- ०६१-५२०२१२, मो. ९८१८०-४१४९२

आजको पञ्चाङ्ग

आज मिति २०७१ साल ज्येष्ठ ३१ गते शनिबार, तदनुसार जुन १४ सन् २०१४, श्रीशाके १९३६, नेपाल संवत् ११३४, प्लवङ्गनामकह संवत्सरह, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । ग्रीष्म ऋतु चल्दै छ । चान्द्रमान अनुसार आषाढकृष्णपक्ष चलिरहेको छ । शौरमान अनुसार आज आषाढकृष्णपक्षको पूर्णिमा तिथि ६ घटि ५७ पला अर्थात बिहानमा ७ बजेर ५३ मिनेटसम्म त्यसउप्रान्त द्वितीया तिथि लाग्नेछ । आज सूर्य वृष राशिमा रहेको छ भने चन्द्रमा धनु राशिमा अहोराव रहनेछ । आज दिनमान ३४ घटि ३४ पलाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ५ बजेर १० मिनेटमा यम मूहूर्तमा भैसकेको छ भने सूर्यास्त साँझ ६ बजेर ५९ मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेष : गर्न खोजेको कार्य असफल, मनमा तनाव बढ्नेछ, भ्रमण कठिनपूर्ण रहने, बाथ रोगले सताउने छ सतर्क हुनुहोला ।

वृष : छिमेकीसंग कलह चर्किने, व्यापारबाट नोक्सानी, सामाजिक सम्मान पाउनबाट बञ्चित, दिन खराब छ ।

मिथुन : राजनीतिबाट खुशीका खबर प्राप्त, रमाईलो ठाँउमा भ्रमण हुने, आर्थिक क्षेत्रको सोचाईले आम्दानीमा वृद्धि हुनेछ ।

कर्कट : विदेशबाट धन आउन सक्ने, नयाँ जोजगारको अवसर मिल्न सक्ने, पढाइबाट उत्कृष्ट नतिजा प्राप्त ।

सिंह : शारीरिक पीडा थपिने, मानहानी हुन सक्नेछ, आम्दानीका स्रोतहरु घट्ने, विशेष मान्छेबाट धोका हुन सक्नेछ ।

कन्या : शत्रुहरु सक्रिय हुनेछन्, गरेको कामबाट जस नपाइने, काममा अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ रहने छैन ।

तुला : आफ्नो मान्छे संग भेटघाट, घरमा नयाँ चहलपहल, राजनैतिक क्षेत्रमा मन जानेछ, सामाजिक सहयोग प्राप्त ।

वृश्चिक : सोचेजति काम गर्न असफल, इष्टमित्रको विरोध झेल्नुपर्नेछ, जागिरबाट धोका हुन सक्ने चनाखो हुनुहोला ।

धनु : साहित्यिक क्षेत्रमा सक्रियता बढ्ने,प्रेमिकासंग भेटघाट, बौद्धिक क्षेत्रबाट लाभ मिल्नेछ, आम्दानी राम्रो रहेछ ।

मकर : व्यारिक कार्य असफल, झगडाको मामिलामा फंसिने, स्वास्थ्यमा खराबी, टाढाको भ्रमण नगर्नु वेश हुन सक्छ ।

कुम्भ : कलाकारिता पेशाबाट धोका, धनमाल हराउन वा गुम्न सक्छ, आर्थिक समस्या पर्दा परिवारमा किचलो बढ्नेछ ।

मीन : राजनैतिक तनाव हुनेछ, वैवाहिक कार्य असफल हुन सक्ने, नकरात्मक विचारले सताउनेछ, दिन खराब रहेको छ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

चाया, पोतो र डण्डिफोर Bye Bye

- चाया, पोतो, डण्डिफोर र मखियालाई एक हप्तामा नै हटाइनुका साथै गोरोपना बढाइने साथमा मोटोपन घटाउने र बढाउने पनि ।
- कपाल झर्न रोक्ने, उमार्ने Hair building fiber.
- सेतो कपाललाई ५ मिनेटमा नै कालो बनाउने
- महिनामा नै १-३ इन्च हाइट बढाउने Step-Up.
- चाउरिपना हटाउने
- पिनासका लागि सफल उपचार ।
- म्याष्ट्रिक उपचार
- Breast घटाउने बढाउने...पेटमा भएको सेतो धर्सा हटाउने ।
- थाहै नदिइ जाड, रक्सीका साथै चुरोट, सुर्ती, केही दिनमा नै छुटाइने ।

यहाँ Orginal Korean Cosmetic Product पाइन्छ ।

Skin Test गरिन्छ ।

दाढ, कम्मर, हात खुट्टाका जोनिहरुको दुखाइ कम गर्ने

नेपालकै नं. १ Aloevera Juice हामीकहाँ पाइन्छ ।

बिहानी ब्युटी ट्रेडर्स
चिप्लेढुङ्गा, पोखरा-४, फोन: ५८४६१५४४८८, ०६१-५२४५५४
(मल्ल इम्पोरियमको अगाडि हा कम्प्लेक्स भन्दा दुई घर तल)

तारा कुञ्ज सेकेण्डरी स्कूलमा २३ जनाद्वारा रक्तदान

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

अन्तर्राष्ट्रिय रक्तदान दिवस नजिकैको अवसर पारेर पाटनवेसी-१३, पोखरास्थित ताराकुञ्ज सेकेण्डरी स्कूलको सक्रिय क्लब जुनियर रेडक्रस सर्कल ताराकुञ्जले रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरेको छ । "सुरक्षित मातृत्वको लागि सुरक्षित रगत" भन्ने नारासहित आयोजना गरिएको रक्तदान कार्यक्रममलाई उदघाटन गर्दै कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि जिल्ला रेडक्रस सोसाइटी कास्कीका मन्त्री कृष्णप्रसाद तिमिल्सिनाले कार्यक्रमको पहिलो रक्तदाता डेडनाथ देवकोटालाई रक्तदान सामाग्री प्रदान गरेका थिए । साथै अमूल्य जीवन जोगाउने रगत दान गरेकोमा सम्पूर्ण रक्तदाताहरुलाई धन्यवाद ज्ञापन गरेका थिए । कार्यक्रममा कुल २३ जनाले रक्तदान गरेका थिए । म सेवा गर्छु भन्ने भावका साथ जीवनदान कार्यक्रम आयोजना गरेकोमा जुरेस ताराकुञ्ज र रक्तदान गर्नुहुने सम्पूर्णहरुप्रति विद्यालयका प्राचार्य विष्णु तिमिल्सिनाले खुसी व्यक्त गरे । कार्यक्रममा अतिथि एवं पाटनवेसी टोल विकास समितिका अध्यक्ष शिव भट्टराई, समाजसेवी एवं अभिभावक लोकबहादुर कार्की, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष डिल्लीराम गौतम, शिक्षक नायक सुनिल न्यौपाने आदिले पनि रक्तदानको महत्वबारे बोलेका थिए । कार्यक्रममा सबै भन्दा कान्छा रक्तदाता बाबुराम राम चालिसेले पनि रक्तदान गरेका थिए । कार्यक्रमको संयोजकत्वमा जुनियर रेडक्रस सर्कल ताराकुञ्जका शिक्षक नायक सुनिल न्यौपानेले गरेका थिए भने कार्यक्रम जुरेस. ताराकुञ्जका अध्यक्ष रुपेसबाबु अधिकारी सभापतित्वमा सम्पन्न भएको थियो ।

सुनौलो एफएमका ज्योतिष जागरण

प्रत्येक मंगलबार बिहान ठीक ८:३० बजेदेखि ९:३० बजेसम्म सुनौलो एफएम १०२.२ मेगाहर्जमा ज्योतिष जागरण कार्यक्रम सुन्न नभुल्नुहोला ।
सुझावका लागि :
वरिष्ठ ज्योतिष भविष्यवक्ता डा.बलराम उपाध्याय रेग्मी ।
मोवाइल : ९८५६०३०९१४

तपाईले पढ्ने पर्ने पत्रिका
गोल्डेन न्यूज दैनिक
तपाईले सुन्ने पर्ने एफ.एम.
102.2 sunaulo fm

बर्गीकृत विज्ञापन

खानेपानी चाहिएमा

मूलको शुद्ध खानेपानी चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् । बोरिङको नगनाउने पानी

सम्पर्क
भद्रकाली सप्लायर्स
काहुँबोलाचोक, आर्बा-१, फोन : ०६१-५३९०६०
९८५६०३७६६६,९८५६०३५७३८

खुशीको खबर ! खुशीको खबर !!

सस्तो, भरपर्दो, छिटो र विश्वासिलो माध्यमबाट देश तथा विदेशमा चिठीपत्र, पार्सल एवं कार्गो पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
साथै बस, जहाज र मनकामना केवलकारको टिकट समेत हामीकहाँ पाइन्छ ।

सम्पर्क
WorldTouch Cargo & Courier Pvt.Ltd.
(सम्पदा कम्प्लेक्स) चिप्लेढुङ्गा, पोखरा, फोन ०६१-५३२५०२, ९८०६७३८३००

तुरुन्त खानेपानी चाहिएमा

मेनेजर: ९८४६५२४७०७
अफिस: ०६१-४६६४७९
ट्याङ्कर: ९८४६५२४७०८
मिनरल वाटर: ९८४६५२४७०६
जारपानी: ९८४६५२४७०५
डीप रक वाटर सप्लायर्स
मितेरी गाउँ-१५, पोखरा

निःशुल्क कम्प्युटर तालिम

यस Green plus को सहयोगमा Informatics & High Mount computer इन्टिच्युटमा निःशुल्क कम्प्युटर शिक्षा संचालन भैरहेको छ । (छनोटमा नपरेकालाई ६० प्रतिशत छुट दिइएको छ ।
Informatics computer
सूजनाचोक, पोखरा-८
061-229471(UTL), 9846041617
High Mount computer
विन्धवासिनी, पोखरा-२
061-527435, 9846566480

Study & Work in Europe

Grece/Poland/Netherland/ Switzerland
Qualification : +2
- Pay After Visa
- No IELTS/ TOFELS
- Dependent can apply after TRC
- High Visa Sucess rate till now
- Gap no Problems

Contact
Career Makers Education Pvt.Ltd.
Panthigalli, Chipledhunga, Pokhara-4
Tel: 061-523454, 9846040874

"रंगहरुको अन्तिम गन्तव्य"

आकर्षक एवं दिर्घसतीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
सर्वसुलभ तथा गुणस्तरीय सेवाको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् !
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलर: एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रुचाईएको पेन्ट

—रंग संसार—

चलचित्र 'भीमदत्त' को प्रदर्शन असारको दोस्रो साता

गोल्डेन न्युज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

छात्रवृत्ति कोष स्थापनार्थ किसान नेता भीमदत्त पन्तको जीवनीमा आधारित चलचित्र 'भीमदत्त' को पोखरामा गरिने विशेष प्रदर्शनीको तयारी तीव्र पारिएको छ। दलित युवा सञ्जाल, नेपालले विन्ध्यवासिनी चलचित्र हल पोखरामा असार १७ र १८ गते पहिलो पटक विशेष प्रदर्शनी गर्न लागेको । जसका लागि तयारी तीव्र पारिएको आयोजकले बताएका छन् । सञ्जालले शुक्रबार पोखरामा पत्रकार सम्मेलन गरि विशेष प्रदर्शनीबारेमा जानकारी गराएको हो । गोल्डेन आई फिल्मसको चौथो प्रस्तुति 'भीमदत्त' लाई नवल खड्काले निर्माण गरेका हुन् । सुदूर पश्चिममा किसान आन्दोलन तथा जातीय विभेद विरुद्ध अभियान चलाउँदै गदां पन्तलाई तत्कालिन शासकले हत्या गरेका थिए ।

निर्माता तथा नायक नवल खड्काले ऐतिहासिक व्यक्ति पन्तको

जीवन कथा चलचित्रमा समेटिएको बताए । 'कृषि क्रान्ति र समाजमा व्याप्त बिकृति र बिसंगतिको विरुद्ध आवाज उठाएका पन्तलाइ तत्कालिन शासकले क्रुर तबरले हत्या गरे उनको जीवनकथालाई फिल्ममा उठाएका छौं' खड्काले भने, 'इतिहासको महत्वपूर्ण पाठो र व्यक्तिलाई लिएर यर्थाततापरक फिल्म बनेको छ ।' उनले फिल्म निर्माण अंघि झण्डै दुईवर्ष अध्ययन र अनुसन्धान गरी पन्तको योगदानलाई जिवन्तता दिने प्रयास गरेको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराए । 'हामीले दुईवर्ष रिसर्च गरी फिल्म बनाएका छौं, पन्तको योगजालाई न्याय गर्ने प्रयास गरिएको छ' उनले भने, हेरेर सुझाव दिनुहुनको लागि मैले सबैलाई बिनम्र अनुरोध गर्दछु ।' चलचित्रलाई हीमग्याप लामा (टासी)ले निर्देशन गरेका हुन् ।

सञ्जालका अध्यक्ष पुष्कर विश्वकर्माले छात्रवृत्ति स्थापनार्थ चलचित्रको विशेष प्रदर्शनी गर्न लागेको बताए । 'किसान नेता भीमदत्त पन्तको जीवनी मार्थि बनेको ऐतिहासिक फिल्मलाई पोखरामा पहिलो पटक देखाउन लागेका हौं' पत्रकार सम्मेलनमा विश्वकर्माले भने, 'छात्रवृत्ति कोष स्थापनाको लागि प्रदर्शनी गर्न लागिएको हो, सहयोगका लागि सबैसंग अनुरोध छ ।' युवा सञ्जालले शिक्षा र रोजगारको क्षेत्रमा विशेष कार्यक्रम गर्ने योजना बनाएको छ । महासचिव भीमबहादुर विश्वकर्माले अनाथ र निम्न आर्थिक अवस्था भएका गरिब तथा दलित बालबालिकालाई शिक्षा प्रदान गरिने बताए । 'भीमदत्त'मा नवल खड्का, निशा अधिकारी, सुमिना घिमिरे लगायतको अभिनय रहेको छ । खड्काले संसारका ३० राष्ट्र र देशभित्र सामाजिक क्षेत्रको लागि एकसय स्थानमा विशेष प्रदर्शनी गरेरमात्र सार्वजनिक प्रदर्शनी गरिने बताए । उनले एक करोड २५ लाख रुपैयां लगानी चलचित्र निर्माणमा लागेको बताए । चिनको गोन्जाओ र हडकङमा प्रदर्शनी गरिसकेको बताउँदै खड्काले विभिन्न देशबाट प्रदर्शनीको लागि माग भएको बताउँछन् ।

'मुखौटा' आउँदै

काठमाडौं : नशा अधिकारीको नाम पनि अब 'एडल्ट' नायिकाको रूपमा दरिन थालेको छ । निशाले अभिनय गरेको चलचित्र 'मुखौटा'ले चलचित्र सेन्सर बोर्डबाट 'एडल्ट सर्टिफिकेट' पाएको छ । चलचित्रमा नायिका निशा अधिकारी र निर्देशक तथा कलाकार अर्पण थापाको हट बेडसिन समावेश गरिएको छ । यस्तै नायिका अधिकारीले एक आइटम गीतमा खुलेरै हट दृश्य दिएकी छिन् । यही कारणले पनि 'मुखौटा'ले एडल्ट सर्टिफिकेट पाएको हो । अब यो सिनेमा हेर्नका लागि १६ वर्षभन्दा माथिको उमेरको हुनुपर्ने छ । अर्पण थापाको निर्देशनमा तयार भएको यो 'मुखौटा' सिनेमालाई रविन श्रेष्ठले निर्माण गरेका हुन् । चलचित्रका अर्का कलाकार सौगात मल्लको अश्लील संवादले पनि यो सिनेमालाई एडल्ट प्रमाणपत्र मिलेको हो । रोशन हमाल, सुनिल थापा, दयाहाङ राईलगायतका कलाकार पनि 'मुखौटा'मा देखिनेछन् ।

पोविविमा श्रष्टाद्वारा रचना वाचन

पोखरा ३० जेठ ।(गोल्डेन)

हरेक महिनाको अन्तिम शुक्रबार सम्पन्न हुने पोखरा विश्वविद्यालय साहित्य समाजको नियमित मासिक श्रृंखलाको ३१औं संस्करण शुक्रबार पोखरा विश्वविद्यालयको केन्द्रीय क्याम्पसमा सम्पन्न भएको छ । समाजका अध्यक्ष एकादेव बस्यालको अध्यक्षतामा सम्पन्न श्रृंखलामा १७ जना श्रष्टाहरुले आफ्नो रचना वाचन गरेका थिए ।

कार्यक्रममा बोल्दै समाजका संस्थापक अध्यक्ष सुवास मल्लले नेपाली साहित्यका नर्या धारका बारेमा पनि समाजले अध्ययन अनुसन्धान गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याए । कार्यक्रममा सुवास मल्ल, एकादेव बस्याल, कीर्तिराज ढकाल, नेशन शर्मा, आशिष दनाई, सक्षम बर्तौला, रविन्द्र आचार्य, राजन बाबु डुंगाना, प्रवेश ढकाल, सूर्य देवकोटा, साजन बराल, कुशल सुवेदी, गरिमा पुन, अञ्जु पौडेल, एकनाथ आचार्य, अनिसा सुवेदी, मनिषा सुवेदी लगायतले आफ्नो रचना वाचन गरेका थिए । कार्यक्रम संस्थाको सहसचिव आशिष दनाईको सञ्चालन तथा सदस्य प्रवेश ढकालको स्वागत मन्तव्यमा सम्पन्न भएको थियो ।

राप्रपाका केन्द्रीय सदस्य कुलुलाई बधाई

पोखरा ३० जेठ ।(गोल्डेन)

राप्रपा नेपाल कास्की क्षेत्र नं. ४ ले पार्टीका केन्द्रीय सदस्य कुलबहादुर गुरुङ 'कुलु'लाई बधाई तथा सम्मान गरेको छ । क्षेत्रको शुक्रबार सम्पन्न विशेष बैठकले जिल्लाको तर्फबाट हालै सम्पन्न केन्द्रीय अधिवेशनमा केन्द्रीय सदस्य निर्वाचित कुलुलाई सम्मान गरिएको हो । सम्मान ग्रहण गर्दै केन्द्रीय सदस्य कुलुले पार्टीको अधिवेशनबाट पारित रणनीति र राष्ट्रियताको पथलाई आफ्नो क्षेत्रमा सशक्त रुपमा अगाडि बढाउने बताए । संगठन सुदृढीकरण सँगै आफ्नो कार्यकालमा पार्टीले लिएको राष्ट्रियता प्रजातान्त्रिक पद्धति तथा आर्थिक उदारवादको नीतिलाई व्यापकता दिने उनले बताए । आफूलाई मत दिएर केन्द्रीय सदस्यमा जिताउने सबै नेता-कार्यकर्ताप्रति कृतज्ञता जाहेर गर्दै गुरुङले अहिले आफ्नुसंग अवसर र चुनौति दुवै रहेको बताए ।

क्षेत्र नं. ४ का कार्यवाहक अध्यक्ष हुमनाथ पौडेलको अध्यक्षतामा सम्पन्न विशेष बैठकमा पार्टी विशेष अतिथी जिल्ला सदस्य भिमराज भण्डारी, रामेश्वर कोइरालाले लगायतले पार्टीको अवधारणालाई प्रकाश पारेका थिए । कार्यक्रमको संयोजकत्व क्षेत्र नं. ४ का सचिव सूर्यप्रसाद भण्डारीले गरेका थिए । यसैबीच, बैठकले क्षेत्रमा रिक्त रहेको सहकोषाध्यक्ष पदपुर्ति पनि गरेको छ । यसअघिका सहकोषाध्यक्ष जिल्ला कमिटीमा प्रवेश गरेलगत्तै खाली रहेको उक्त पदमा ज्योति तिमिल्सिनालाई राखिएको क्षेत्र नं. ४ का सदस्य निर्मल पराजुलीले जानकारी दिए ।

नेपाली कथानक चलचित्र 'अझै पनि' को छायाङ्कन

काठमाडौं : नेपाली कथानक चलचित्र 'अझै पनि' को छायांकन दोलखा भीमेश्वर मन्दिर र आसपासमा गरिएको छ । चलचित्रको 'प्रिक्लाइमेक्सको छायांकन गर्न टिम दोलखा पुगेको हो । चलचित्र 'अझै पनि'को कथावस्तु काँठ र गाउँले परिवेशको भएकोले दोलखा जिल्लासम्म छायांकन गर्न पुगेको त्यसका निर्माता तथा नायक सुदर्शन थापाले जनाएका छन् ।

चलचित्रमा दोलखाको भीमेश्वर मन्दिर र आसपास तथा खरिढुङ्गा क्षेत्रमा गीत तथा कथावस्तुको छायांकन गरिएको छ । 'दोलखा जिल्ला र दोलखा भीमेश्वर मन्दिर हाम्रो कथाको माग हो', निर्माता तथा नायक सुदर्शन थापाले भनेका छन् । गाउँको कथामा चलचित्र बन्न छाडेको वर्तमान अवस्थामा यो चलचित्रले गाउँलाई सम्झाउने निर्माण तथा निर्देशन टिमको दावी रहेको छ ।

'गाउँलाई उजागर गर्ने र गाउँतर्फ शहरियाहरूको ध्यान केन्द्रित गराउने कोसिस हो यो', सिनेग्राफर राजेश श्रेष्ठले भने ।

नेपाली मूल्य मान्यतामा आधारित यो चलचित्रमा सामाजिक प्रेमकथा छ । परिवारका सबै सदस्यहरू एकैचोटी बसेर हेर्न मिल्ने सामाजिक चलचित्र हो 'अझै पनि' । दोलखा र सिन्धुपाल्चोकको मुढेमा छायांकन सकिंदा ७० प्रतिशत सुटिङ भइसक्ने छ ।

सुदर्शन थापा प्रोडक्सनको ब्यानरमा बनेको पहिलो चलचित्र हो यो । यद्यपि सुदर्शन थापाले यसअघि 'मधुमास' र 'धन्दा'को समेत निर्माण गरिसकेका छन् । निर्देशकबाट निर्माता र नायक बनेका सुदर्शनले 'मेरो एउटा साथी छ', 'मेरो लभ स्टोरी', 'के यो माया हो', 'धन्दा' र 'मधुमास'को सफल निर्देशन गरिसकेका छन् । 'अझै पनि'मा नायिका रहेकी नायिका पूजा शर्माको यो दोस्रो चलचित्र हो ।

यसअघि उनले 'मधुमास'मा डेब्यु गरेकी हुन् । चलचित्र 'अझै पनि'को निर्देशन आलोक नेम्वाङले गरेका छन् । पुनम गौतम र सुदर्शन थापा निर्माता रहेको यो चलचित्रलाई राजेश श्रेष्ठले छायांकन गरिरहेका छन् ।

यसको कथा रामशरण पाठकले लेखेका हुन् । चलचित्रमा सुदर्शन थापा, पूजा शर्मा, सुरक्षा पन्त, पुष्प खड्का, विशाल हुङ्गाना, प्रमिला खनाल र विपना धिमालले आ-आफ्नो भूमिका सशक्त रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् ।

हिम्मतवाली र एउटा साथी एकसाथ

काठमाडौं : अभिनेत्री रेखा थापाको निर्माण, निर्देशन एवं अभिनय रहेको फिल्म 'हिम्मतवाली' ले सोलो रिलिजको सम्भावना गुमाउने अवस्था छ । असोज १५ गते रेखाको 'हिम्मतवाली'सगै 'एउटा साथी' फिल्म प्रदर्शनमा आउने भएको छ । वितरकले नलिए आफैले वितरणको जिम्मा लिएर 'एउटा साथी' निर्माण युनिट फुलपातीमा 'हिम्मतवाली'सग भिड्न कस्सएको छ । निर्देशक एवं फिल्म निर्माणमा ब्यानर साझेदारी गरेका लक्ष्मण सुवेदीले भने, 'जुधाउन भन्दा पनि फुलपातीमा हामीले फिल्म प्रदर्शन गर्न लागेका हौं । कुन मितिमा चाहिं फिल्म नजुधेको छ र ?' लक्ष्मणले आफ्नो फिल्ममा दम रहेकले दर्शकले मन पराउने समेत विश्वास व्यक्त गरे । पूर्ण प्रेम कथाको फिल्म निर्देशन गरेका उनले थपे, 'रेखाजीको स्टार डम होला तर हाम्रो फिल्ममा दम छ ।' उनले 'हिम्मतवाली' र 'एउटा साथी' लाई प्रतिस्पर्धात्मक शैलीमा तुलना नगर्न आग्रह गरे । सञ्चारकर्मी सुवेदीले पहिलो पटक फिल्म निर्देशन हात हालेका हुन् । सलोन बस्नेत, रिस्ता बस्नेत, जोन तामाङ, अनु शाह लगायतको अभिनय रहेको फिल्म हाल पोष्ट प्रोडक्सनमा छ ।

अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठ बहिराहरुसंग

काठमाडौं : अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठले यसपटकको विश्व वातावरण दिवस केन्द्रीय बहिरा उच्च माध्यमिक स्कुलका बहिरा विद्यार्थीहरुसंग मनाएकी छिन् । बिहीबार बालमन्दिरस्थत केन्द्रीय बहिरा उच्च माध्यमिक स्कुलमा चिया गफ टिमले आयोजना गरेको 'पानी रंग चित्रकला प्रतियोगिता' मा उत्कृष्ट हुने रोशनकुमार श्रेष्ठलाई अभिनेत्री श्रेष्ठले पुरस्कार प्रदान गरिन् । 'बहिरा र अपांग युवाहरुसंग विश्व वातावरणं दिवसमा केहीबेर रमाइलो गर्ने अवसर मिल्यो । उहाँहरुले तयार गरेको चित्रकलाबाट प्रभावित भएको छु । यस्ता प्रतियोगिताले उहाँहरुलाई अवसर दिएको छ,' अभिनेत्री नम्रताले भनिन् । हाल नयाँ फिल्मको तयारीमा व्यस्त नम्रता बहिरा र अपांग युवायुवतीहरुलाई अवसर दिनुपर्ने बताउँछिन् ।

तनाव व्यवस्थापन र राजयोग शिविर

पोखरा ३० जेठ ।(गोल्डेन)

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय एवं राजयोग प्रशिक्षण केन्द्रको पार्दी शाखाद्वारा पर्यटन व्यवसायीहरुको लागि त्रिदिवसीय तनाव व्यवस्थापन एवं राजयोग शिविर शुरु भएको छ । शिविरमा प्रशिक्षण दिंदै राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी अप्सरा दिदीले अधिकांश मानवको समस्या रहेको तनावलाई राजयोग मेडिटेशनबाट व्यवस्थित गरी जीवनलाई मानव सेवाको लागि तैयार रहन मद्धत गर्ने बताइन । उनले राष्ट्रको महत्वपूर्ण स्थान ओगटेको पर्यटन व्यवशायीहरुले जीवनमा आध्यात्मिकता एवं मेडिटेशनलाई अपनाउनाले व्यक्तिगत जीवन स्थिर, सुखी र आनन्दित हने र पर्यटकहरुको सच्चा सेवा गर्न सकिने भएकाले सो को लागि नियमित सकारात्मक चिन्तन र परमात्मा चिन्तन गर्नुपर्ने बताइन । सो कार्यक्रममा तनावको हाम्रो मस्तिष्क र शरीरमा पर्ने असर यसका समाधानका उपायहरुको बारेमा प्रशिक्षण दिइएको थियो ।

रियल टाईम सिस्टम मोडलिङ कार्यशाला

पोखरा ३० जेठ ।(गोल्डेन)

ईन्जिनियरीङ अध्ययन संस्थान, पश्चिमाञ्चल क्याम्पस लामाचौरमा एकदिने रियल टाईम सिस्टम मोडलिङ कार्यशाला सम्पन्न भएको छ । क्याम्पसमा रहेको क्लब अफ् टेक्निकल स्टुडेन्ट (सिओटिस)ले विद्यार्थीहरुलाई शैक्षिक ज्ञानसँगै प्रयोगात्मक रुपमा समेत ज्ञान हासिल गर्न सहयोग गर्ने उद्धेश्यले कार्यशाला गरेको हो । कार्यशालामा ४ जना इन्जिनियरहरुले सहजीकरण गरेका थिए ।

ग्लोबलाइजेसन र वेब एप्लीकेसन, सेक्यूरिटी टेक्नोलोजि, रियल टाईम सिस्टम मोडरिङ र इन्जिनका विषयमा कार्यशालामा छलफल भएको थियो । कार्यशालामा इन्जिनियरहर विष्णुहरी पौडेल, कमल चापागाई, विदुर देवकोटा, इन्जिनियर सुदिप लगायतले सहजीकरण गरेका थिए । क्याम्पसका इलोक्ट्रोनिक्स एण्ड कम्प्युटर डिपार्टका विभागीय प्रमुख शालिकराम खनालले शैक्षिक विकासका लागि यस्ता गोष्ठी, तालिम आवश्यक रहेको बताउँदै विद्यार्थीलाई व्यवहारिक बनाउन सहयोग गर्ने बताए ।

गुरुकुलमा निवन्ध लेखन प्रतियोगिता

पोखरा ३० जेठ ।(गोल्डेन)

गुरुकुल विद्या सदन उच्च मा. विले आफ्नो वार्षिक कार्यतालिका अनुरुप नेपाली निवन्ध प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको छ । प्रत्येक हप्ताको शुक्रवार सञ्चालन गरिने अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तर्गत मा.वि.र नि.मा.वि.दुई तहमा सो प्रतियोगिता सम्पन्न भएको थियो । नि.मा.वि. तहबाट विद्यार्थीहरु कक्षा ७ का अमृत सापकोटा, कक्षा ८ का शुशिल अधिकारी र कक्षा ६ का विशाल क्षेत्री क्रमशःप्रथम, द्वितीय र तृतीय स्थान प्राप्त गरे भने मा.वि. तहबाट कक्षा १० की दीपा कार्की, कक्षा ९ की प्रितिसा बराल र कक्षा १० कै समुन्द्र सिग्देलले क्रमशःप्रथम, द्वितीय र तृतीय स्थान प्राप्त गरे ।

खुशीको खबर ! खुशीको खबर !!

के तपाई कम्प्युटर बिग्रिएर समस्यामा हुनुहुन्छ ? यदि तपाई घर तथा अफिसमै आएर कम्प्युटर ममंत गर्न ठाउँको खोजीमा हुनुहुन्छ भने हामीलाई सम्झनुहोस् ।
सेवा दिने स्थानहरु : पोखरा भ्याली, लेखनाथ र तनहुँ
Mycomputersathi.com
❖website Design & Development
❖Online Radio streaming Service
Mycomputersathi, Buddhachowk, Pokhara-10
Contact: 9746014694, 9804160688, 9846444087
Email : mycomputersath, Skype : mycomputersathi
Website : www.mycomputersathi.com

STUDY IN AUSTRALIA
EXPLORE YOUR DREAM DESTINATION
We'll Help You to Fix Your Problem
if you have 5.0 in IELTS and completed 10+2
Classes: IELTS CAE/PET/KET
TRINITY EDUCATION FOUNDATION
Bastolathar, Mahendrapool, Pokhara BRANCH: Chakrapath Maharajgunj, KTM
T: PKR 061-525739 / 521639
KTM: 01-4720635 / 4720655 info@trinityeducation.edu.np

के तपाई पसल / व्यवसाय संचालन गर्ने सोचाइमा हुनुहुन्छ ?
यदि स्वभाविक आय आर्जनका लागि पसल/व्यवसाय संचालन गर्ने इच्छा छ भने १७ वर्ष अधिदेखि पोखरा महेन्द्रपुलमा संचालनमा रहिरहेको पसल/व्यवसाय विशेष कारणवस विक्रीमा छ । जग्गासंग पनि साटफेर गर्न सकिने हुँदा इच्छा हुनेका लागि ९८१७१२१९४३

अनेक समस्या सफल उपचार
ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।
यौन समस्या: सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग ढिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।
महिला सम्वन्धि समस्या
महिनामारी गडबढी, सेतोपानी बग्ने, योनी ढिलाउने, तस्ली पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्धतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मसिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्ली पातली शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।
थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिलास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।
शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम अप्लियन्स
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२५४४८, मो. ९८४६१३७४१८

FIRST TIME IN NEPAL, FIRST TIME IN POKHARA
➪यौन पुरुष : लिङ्गको साइज बढाउन, यौन क्षमता बढाउन, नामर्दी, ढिलापन, टेढापन, हटाउन, पूरा सुहाग रात फर्काउन.
Herbal Livetra, Hormotex, Maxman.
महिला : स्तन चाहेजति विकास गर्न, घटाउन, टाइट गर्न
गुप्ताङ्ग- Teenager जस्तो कसिलो बनाउन
चिरा-पेट र स्तनमा हुने सेतो धर्सा हटाउन
➪केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने हेयर टनिक मात्र ५००।-
➪मुहार चम्काउने 'रूप अमृत (Indian) मात्र १०५०।-
➪उचाइ बढाउन Step up (नबढे पैसा फिर्ता)
➪तौल बढाउने आयुर्वेदिक अचुक औषधि मात्र १५००/-
(महिनामा ७-१० Kg बढाउने)
➪थाहै नदिई ३ दिनमै जाँड रक्सीको कुलत हटाउन
➪तौल घटाउने जापनिज deit मात्र २५००।-
➪ढाड तथा जोर्नी दुखाइ ठीक पार्ने सन्धीसुधा, पेनलिज
* तौल घटाउन Slim 24 pro
पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको अगाडि)
न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9846053817, 9804122919

हामी सरेका छौं
न्यूरोड, पोखरा (कञ्चन कम्प्युटरको अगाडि)
(पोखरा उप-महानगरपालिकाको उत्तरपट्टि)
फोन : ०६१-५४१९३५, ०६१-२२९८३७
पुरानो प्रिन्टर तथा टोनर कार्टिज ल्याउनुहोस्, नयाँ जस्तै बनाएर लैजानुहोस् ।
त्यो पनि सस्तोमा
Gandhi Timilsina
Brother Certified Support Technician
Xerox Authorised Support Technician
Specialist of Dot Matrix & Laser Printers/Multi-functions
अत्याधुनिक मेसिनद्वारा कार्टिज सफा गरी प्रेस ग्यारेन्टीका साथ टोनर रिफिलिङ
Mono/Color (A4/A3)
इलेक्ट्रोनिक्स तथा कम्प्युटरको क्षेत्रमा २० वर्षभन्दा बढी अनुभव प्राप्त दक्ष प्राविधिकद्वारा सञ्चालित
गण्डकी कम्प्युटर्स
... the printer house

क्षमता, उद्देश्य र रुचि अनुरुप विषय छनोट गर्न आग्रह

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

एसएलसी परीक्षा दिएर बसेका विद्यार्थीहरुलाई उच्च शिक्षा अध्ययन शुरु गर्दा आफ्नो भविष्यका लागि सहि विषय छनौट गर्न सघाउने उद्देश्यले उच्च माध्यामिक विद्यालय संघ कास्कीले परामर्श कार्यक्रमको आयोजना गऱ्यो । शुक्रबार पोखरामा आयोजित कार्यक्रममा कास्कीका करिब एकहजार विद्यार्थी सहभागी थिए । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद् क्षेत्रीय कार्यालय पोखराका प्रमुख रमेश अधिकारीले सर्टिफिकेट लिनका लागिमात्र नभइ आफ्नो भविष्य निर्माण हुनेगरी अध्ययन गर्न विद्यार्थीलाई आग्रह गरे ।

पछिल्लो समयमा सर्टिफिकट लिने उद्देश्यलेमात्र पढ्ने गरेका कारण सिकाउने र सिक्ने संस्कार हरार्उदै गरेको आरोप लाग्न थालेकाले यसबाट सबै सचेत हुनुपर्नेमा उनले जोड दिए । कुनैपनि विषय नराम्रा हुँदैनन् कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि समेत रहेका अधिकारीले भने-'जुनसुकै विषय आफैमा महान र गहन छन् । जुन विषयको अध्ययन गरेपनि देशको असल नागरिक बन्न सकिन्छ ।' आफ्नो उद्देश्य र रुचि जुन विषयमा छ, जुन विषयमा आफ्नो भविष्य निर्माण हुन्छ त्यही विषय छनौट गर्न उनले आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा मेघा बैंकका कार्यकारी प्रमुख अनिल केशरी शाह, डा. नविन के शर्मा, इन्जिनियरिङ्ग अध्ययन संस्थान पुलचोक ललितपुरका डीन डा.भरत पहारी, नौलो घुम्ती नेपालका निर्देशक रामप्रसाद ज्ञवाली, रेडियो अन्नपूर्णका कार्यकारी अधिकृत दीपेन्द्र श्रेष्ठलगायतले परामर्श दिएका थिए ।

त्यस अवसरमा अनिलकेशरी शाहले साथी, विद्यालय र अभिभावको दवाबमा नपरी आफ्नो क्षमता र रुचि अनुरुप विषय छनौट गरी अध्ययन गर्न आग्रह गरे । भविष्य जीवनको वैवाहिक भन्दा पनि महत्वपूर्ण पाटो भएकाले आफ्नो रुचि र खुशि रोज्न उनले आग्रह गरे । मानिसको साथी-परिवार, पैसा, स्वास्थ्य, शक्ति र चरित्र सबैभन्दा महत्वपूर्ण रहेकाले यसलाई ख्याल गर्न सके आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न सकिने उनले स्पष्ट पारे । पहिला आफू स्वावलम्भी बन्दै आफ्नो पारिवारिक र आर्थिक अवस्थालाई समेत ध्यान दिनुपर्नेमा उनले जोड दिए ।

जीवनलाई महत्वपूर्ण सोच्न, भविष्य सोच्दा गम्भीर बन्न र जीवनलाई सामान्य ढङ्गले अघि बढाउन परामर्शदाता डा. नविन के शर्माले आग्रह गरे । जीवनको सबैभन्दा नजिकको शुभचिन्तक बुबा आमा र शिक्षक हुने भएकाले उहाँहरूकै सुझावअनुसार अघि बढ्न उनले विद्यार्थीलाई आग्रह गरे । उनले भने-'भविष्यमा के बन्ने ? दुनियाँले के को रुपमा चिनोस् भन्ने चाहने हो त्यसमा आजैदेखि शुरुवात गर्नुपर्छ ।' भोलिको भविष्य आजै कोर्नुपर्ने भन्दै प्रा.डा.(ई) भरतराज पहारीले सूर्यकै वरिपरि ग्रहहरु घुमेजस्तै करिअरको वरिपरि दृष्टिकोण, समाज, परिवार र शिक्षा घुम्ने बताए । पढ्ने विषय धेरै छन्, तौ विषयमा धेरै विविधता रहेको भन्दै उनले गम्भीरतापूर्वक आफ्नो उचित बाटो अपनाउन आग्रह गरे ।

त्यस अवसरमा रामप्रसाद ज्ञवाली र दीपेन्द्र श्रेष्ठले जीवन त्यत्तिकै नआउने, आफ्नो जीवन आफैले बनाउनुपर्ने बताए । अध्ययनको शिलशिलामा बुबाआमा, शिक्षक, विद्यालय सहायक विषय भएको भन्दै उनीहरुले आफ्नो रुचि र उद्देश्य अनुरुप विषय छनौट गरी अध्ययन गर्न आग्रह गरेका थिए ।

हिसान कास्कीका अध्यक्ष बाबुराम पन्तको अध्यक्षतामा सम्पन्न परामर्श कार्यक्रममा स्वागत तथा परामर्श दाताको परिचय उपाध्यक्ष रामजी शर्मा र कार्यक्रम संचालन सचिव याम रोकाले गरेका थिए ।

कोकाकोला कप फुटबल प्रतियोगिता आजदेखि

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय तथा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को कार्यक्रम अर्न्तगत अखिल नेपाल फुटबल संघ कास्कीको संयोजनमा शनिवार देखि पोखरामा छात्र/छात्रा कास्की जिल्लास्तरीय कोकाकोला कप विद्यालयस्तरीय फुटबल प्रतियोगिता सुरु हुदै छ । पोखरा रगंशालाको फुटबल मैदानमा संचालन हुने पतियोगितामा छात्रतर्फ ७३ र छात्रा तर्फ १५ टिमले प्रतिस्पर्धा गर्ने एन्फा कास्कीका महासचिव राजन पौडेलले जानकारी दिए । असार १२ गतेसम्म संचालन हुने प्रतियोगितामो उद्घाटन शनिवार बिहान आठ बजे हुने छ भने उद्घाटन खेल नेपाल भारतमैत्री विद्यालय र शिवशक्ति उच्च माबि बीच प्रतिस्पर्धा हुने महासचिव पौडेलले जानकारी दिए । शनिवारमात्रै आठ खेल संचालन हुने छन् । प्रतियोगितामा विजेता टिमले कप, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने छन् । जिल्लास्तरीय प्रतियोगितामा विजेता टिमले पश्चिमाञ्चलस्तरीय कोकाकोला कप फुटबल प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउन पाउने छ । पश्चिमाञ्चलमा प्रतियोगितामा छात्र तर्फ विजेता र उपविजेता तथा छात्रा तर्फ विजेताले काठमाडौंमा हुने सर्वाधिक राशीको कोकाकोला राष्ट्रिय विद्यालय छात्र/छात्रा फुटबल प्रतियोगितामा पश्चिमाञ्चलको प्रतिनिधित्व गर्ने अवसर पाउने छन् । काठमाडौंमा हुने अन्तिम प्रतिस्पर्धामा विजेताले चार लाख र उपविजेताले २ लाख रुपैयाँ सहित कप, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने छन् ।

लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताले सामुहिक जन्म दिन मनाए

पोखरा ३० जेठ ।(गोल्डेन)

लागुपदार्थको उपचार सम्भव छ जस्को लागि सहि मार्ग देखाउन सक्नु पर्छ भन्ने सोचका साथ नौलो घुम्ती नेपालले पूर्व लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताहरुको सामुहिक जन्म दिन मनायो । शुक्रबार संस्थाको कार्यालयमा उक्त कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो ।

नशाबाट मुक्त भएको वा पुनर्जन्म भएको १ वर्ष पुगेको खुशियालीमा यो दिन मनाउने गरिएको छ । १ वर्ष भन्दा बढी समयसम्म लागुपदार्थको नसा लिन छाडेका १२ जना महिला र पुरुष पूर्व लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताहरुले उक्त जन्म दिन मनाए । कार्यक्रममा सामुहिक रुपमा मैनबत्ति प्रज्वलन र जन्मदिनको केक काटि सहभागी करिब ६० जनालाई रमाईलो संग खुवाएका थिए भने सहभागीहरुले उनीहरुलाई लागूपदार्थको दुर्व्यसनबाट टाढा रहनको लागि प्रेरणा दिएका थिए । कार्यक्रममा बोल्ने क्रममा सबै सहभागीहरुले लागूपदार्थ दुर्व्यसन पनि अन्य रोग जस्तै एक प्रकारको रोग हो र यसको उपचार संभव रहेको बताएका थिए । सुरुमा यसलाई त्याग्न साह्रै गाह्रो हुने र उपचारको क्रममा पाएको शिक्षा, आहार विहार, खेल, परामर्श, माया र ममता आदिले यसबाट सजिलै टाढा रहन सकिने अनुभव जन्मदिन मनाईरहेका सहभागीहरुले सुनाएका थिए । कार्यक्रममा संस्थाका अध्यक्ष पदमराज पहारीले जन्मदिन मनाउन आएका महिला तथा पुरुष पूर्व लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताहरुलाई खाता र अबीर लगाई सम्मान गरेका थिए । कार्यक्रम संस्थाका अध्यक्ष पदमराज पहारीको अध्यक्षता एवं कार्यक्रम संयोजक मना ज्ञवालीको स्वागत मन्तव्य र परामर्श कर्ता केशव श्रेष्ठको संचालनमा भएको थियो । कार्यक्रमको अन्तमा संस्थाका कार्यकारी निर्देशक रामप्रसाद ज्ञवालीले आफ्नो जीवन सधैं नशा मुक्त राख्नको लागि शुभकामना प्रदान गर्दै लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताहरु पनि नशामुक्त भएर समाज विकासका एक उदारुणीय व्यक्ति बन्न सक्ने बताएका थिए ।

कति राम्रो धिताल गाऊँको अडियो विमोचित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

'कति राम्रो धिताल गाऊँ' गीतको अडियो बिमोचन गरिएको छ । धिताल गाउँको बारेमा तयार पारिएको सो गीतको अडियो धिताल गाबिसकै कार्यालयमा बिमोचन गरिएको हो । पर्यटकीय सुन्दर गाऊँ धितालको महत्व दर्शाउँदै तयार पारिएको गीतको निर्माण धितालबासी बलराम अधिकारीले गरेका हुन् । गीतमा मिलन अमात्यले स्वर दिएका छन् भने जयकुमार परियारले संगीत भरेका छन् । शब्द धितालबासी बासुदेव अधिकारीले तयार पारेका हुन् । गीतको नमस्ते पोखरा ब्रोडकास्टिडले प्रस्तुति गरेको हो ।

बिमोचन कार्यक्रममा बोल्दै गीतका निर्माता बलराम अधिकारीले पर्यटकीय गाउँ धितालको सर्वत्र चिनारीका लागि गीत तयार पारिएको बताए । उनले गीत अनुसारको भिडियो पनि तयार गर्न लागिएको जनाउँदै सोको लागि सबैबाट सहयोगको अपिल समेत गरेका छन् ।

कार्यक्रममा सो गीतका शब्द संकलक बासुदेव अधिकारीले गाउँको पहिचानका लागि बनाइने गीत माया-प्रेमका गीतभन्दा निकै कठिन र निकै महत्वका पनि हुने बताए । यस्ता गीतले गाउँको महत्वबोध गराउने र मायाँ बढ्ने समेत उनको भनाई थियो । संगीतकार जयकुमार परियारले गीतले धिताल गाबिसको गरीमा बढाएको बताए । नमस्ते पोखरा ब्रोडकास्टिङका छवि सुबेदीले भिडियो तयार गरी प्रचार-प्रसार बढाएमा धितालको पहिचान सर्वत्र हुने दावी गरे ।

कार्यक्रममा मन्तव्य व्यक्त गर्दै नेपाली कांग्रेस धिताल गाउँ कमिटीका सभापति चित्रबहादुर गुरुङ्ग, नेकपा एमालेका सचिव रामप्रसाद अधिकारी, एमाओवादीका सचिव टेकप्रसाद अधिकारी, रेडियो हेमजाका स्टेशन म्यानेजर लगायतले गीतको असाध्यै महत्व रहेको भन्दै निर्माणकर्ताहरुलाई धन्यवाद दिए । भिडियो निर्माणका लागि आफ्हरुले सबैबाले सहयोग गर्ने समेत उनीहरुले प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् । कार्यक्रम गाबिस सचिव कमलपति अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको थियो ।

जोशीलाई पाँच लाख पुरस्कार

काठमाडौं ३० जेठ ।(गोल्डेन)

त्रिमूर्ति निकेतनले नेपाली साहित्यका अमर प्राज्ञ डा.सत्यमोहन जोशीलाई पाँच लाख रुपियाँ राशिसहित शताब्दी पुरुषको सम्मान प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ । त्रिमूर्ति निकेतनका संस्थापक तथा अध्यक्ष इन्दिरा प्रसाईको अध्यक्षतामा बसेको निकेतनको बैठकले सो निर्णय गरेको हो । निकेतनले प्रा.डा.उषा ठाकुरको अध्यक्षतामा सत्यमोहन जोशी शताब्दी महोत्सवको गठन गरिसकेको छ । गत वैशाख ३० गते जोशीको पञ्चानब्बेऔं शुभ जन्मोत्सवका अवसरमा शताब्दी महोत्सवको आरम्भ गरिएको थियो । जोशीको शताब्दी महोत्सवका लागि देशदेशान्तरबाट अभिनन्दन पत्रहरू प्राप्त हुने भएका छन् । आगामी साउनमा उहाँलाई पाँच लाख रुपियाँ राशिसहित शताब्दी पुरुषको सम्मान प्रदान गरिने कार्यक्रम रहेको छ ।

खुल्ला बल्छी खेल प्रतियोगिता

काठमाडौं ३० जेठ ।(गोल्डेन)

नेपालमै पहिलोपटक प्रथम खुल्ला बल्छी खेल प्रतियोगिता आयोजना हुने भएको छ । पोखरा एन्लर्स क्लब नेपालको आयोजनामा आज शनिवार प्रतियोगिता हुन लागेको हो ।

प्रतियोगिता फेवातालको सेदीडांडामा हुने छ । बिहान साढे ७ बजेदेखि सुरु हुने प्रतियोगितामा सहभागीले डेढसय रुपैया प्रवेश शुल्क बुझाउनुपर्ने आयोजक क्लबका अध्यक्ष मेजर बालकृष्ण गुरुङले बताए ।

माछा समाएर मनोरञ्जन लिने तथा विष, करेन्टबाट माछा मार्ने कामलाई निरुत्साहित पार्ने उद्देश्यले दुई वर्ष अघि दर्ता भएर क्लबले विभिन्न गतिविधि गर्दै आएको छ । बल्छी खेल प्रतियोगितालै पोखराको पर्यटन प्रवर्द्धनमा थप सहयोग पुग्ने अध्यक्ष गुरुङले बताए । मनोरञ्जन र खेलको रुपमा विकास गर्नेसमेत क्लबको उद्देश्य छ ।

लामिछाने थापा क्षेत्रीद्वारा वृक्षरोपण तथा कुलपूजा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० जेठ ।

लामिछाने थापा क्षेत्रीहरुको सामूहिक रुपमा कुलपुजा तथा वृक्षरोपण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कास्कीको रुपाकोट चनौटे फल्याङकोटबाट नेपालभर छरिएर रहेका गर्ग गोत्रीय लामिछाने थापा क्षेत्रीहरुको उल्लेख्य उपस्थितिमा भएको कार्यक्रममा क्षत्रिका खोजकर्ता बेलबहादुर थापाले पूर्खापूर्वजले दिएको ज्ञान रीतिरिवाजलाई इमानदारीपूर्वक हस्तान्तरण गर्नुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा क्षेत्री समाज नेपालका केन्द्रीय सदस्य कृष्ण थापाले देशको धर्म, संस्कृति, परम्परालाई कायम राख्न सबै क्षत्रिहरु एकजुट हुनुपर्ने र यसको लागि समाजद्वारा विविध कार्यक्रमहरु गरिन लागिएको बताए । लामिछाने थापा क्षेत्रि प्रतिष्ठानका अध्यक्ष शान्तबहादुर थापाको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा संरक्षक मानबहादुर थापा, भक्तबहादुर थापा, डम्बरबहादुर थापा, समरबहादुर थापा, श्रीबहादुर थापा, कृष्णबहादुर थापा, रुपाकोट गाबिस सचिव बुद्धिबहादुर खड्का, बुद्धिका थापा, प्रतिष्ठानका सचिव पदमबहादुर थापा, कोषाध्यक्ष समरबहादुर थापालगायतले सबै लामिछाने थापा क्षत्रिले सकारात्मक क्रियाकलाप गर्नुपर्ने बताए ।

सो कार्यक्रममा प्रतिष्ठानद्वारा प्रकाशित वंशावली पुस्तकको बिमोचन गरिएको थियो ।

लामिछाने थापाहरुको उदगम स्थल सराडकोटमा निर्माण गरिन लागिएको भवन तथा मन्दिर वरिपरी वृक्षरोपण गरिएको भवन निर्माण समितिका संयोजक खिमबहादुर थापाले जानकारी दिए ।

स्वास्थ्य शिविरमा १ सय ३६ जनाद्वारा परीक्षण

पोखरा ३० जेठ ।(गोल्डेन)

लामिछाने थापा क्षेत्रीहरुको सनेपाल रेडकस सोसाइटी कास्की शाखा र जिल्ला विकास समिति कास्कीको आयोजनामा सार्दीखोला मा शुक्रवार भएको निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरमा १ सय ३६ जनाले परीक्षण गरेका छन् । जेष्ठ नागरिकहरुको सम्मानमा आयोजित सो शिविरमा मणिपाल शिक्षण अस्पतालका डा. पुष्पराज कोइरालाको नेतृत्वमा १३ जना विशेषज्ञको टोलीले परिक्षण गरेको थियो ।

कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै जिल्ला विकास समिति कास्कीका सामाजिक विकास अधिकृत अर्जुन न्यौपानेले सरकारले जेष्ठ नागरिकहरुलाई सम्मान गरेको बताए । नेपाल रेडकस सोसाइटी कास्की शाखाका सभापति वामदेव ढुङ्गानाले मानीसको उमेर बढेसंगै विभिन्न किसिमका समस्या देखिने बताउदै समयमै उपचार गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

सो अवसरमा सार्दीखोला गाबिस सचिव मीनराज बराल, नेपाल रेडकस सोसाइटी कास्की शाखाका उपसभापति दण्डराज शर्मा, मन्त्री कृष्ण तिमील्सीना, सार्दीखोला उपशाखाका सदस्य छविलाल आचार्य लगायतले बोल्नुभएको थियो ।

शिविरमा हाडजोर्नी, नाक कान घाटी, मेडीकल, सर्जिकल, स्त्रीरोग लगायतका विरामीहरुको परिक्षण गरिएको नेपाल रेडकस सोसाइटी कास्की शाखाका वरिष्ठ अधिकृत खेमराज सापकोटाले जानकारी दिनुभयो । कार्यक्रममा २६ जना वृद्धवृद्धाहरुलाई सम्मान गरिएको थियो । यस मध्य शिविर सार्दीखोला गाबिस, नेपाल रेडकस सोसाइटी सार्दीखोला उपशाखा र सार्दीखोला स्वास्थ्य चौकीको व्यवस्थापनमा भएको हो ।

After Exam ..... BTI
Join
General Banking Course
Shift : Morning & Day
ग्रुपमा आउनेलाई विशेष छुटको व्यवस्था।
Banking Training Institute (BTI)
Sabhagriha Chowk, Pokhara
Ph: 061-528303, 9856031380
तपाईको सफलताको सहवाट्..... BTI

नयाँ र पुराना कम्प्युटरहरू खरिद बिक्री गर्नुपरेमा
के तपाईसंग पुराना कम्प्युटरहरु छन् ?
पुराणे कम्प्युटर र ल्यापटप ल्याउनुहोस र नयाँ लैजानुहोस यसका साथै हामीकहाँ कम्प्युटर मर्मत तथा नयाँ पुराना कम्प्युटरहरू किनबेच गरिन्छ ।
नोट : पोखरा भ्याली भित्र होम सर्भिसको व्यवस्था छ ।
Online Computer Institute
न्यूरोड ४, पोखरा (नगरपालिकाको कार्यालय पछाडि)
सम्पर्क : ९८४६६१७२२७, ९८०२८३३२४२

प्रजातन्त्रको...

उनको नेपाल भ्रमण भएको केन्द्रीय सदस्य डा. कोइरालाले जानकारी दिए । विपी चिन्तन प्रतिष्ठानले राजधानीमा आयोजना गरेको 'प्रजातान्त्रिक समाजवादको भविष्य' विषयक अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा भाग लिने क्रममा नेत्री सुकी शुक्रबार मध्यान्ह नेपाल आइपेकी हुन् । नेपाल भ्रमणका क्रममा नेत्री सुकीले राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रमुखसंग भेटघाट गर्ने कार्यक्रम छ । विश्वभर स्वतन्त्रता र प्रजातान्त्रिक आन्दोलनको सङ्घर्षको पर्याय बनेकी नेत्री सुकीले म्यान्मारको स्वतन्त्रता र प्रजातान्त्रिक आन्दोलनका क्रममा २१ वर्ष बन्दी जीवन बिताएकी थिइन । सन् १९८९ जुलाईदेखि बन्दी जीवन व्यतीत गरेकी उनी सन् २०१० को नोभेम्बर १३ मा मुक्त भएकी थिइन ।

२०७१ को...

रद्द गरिएका २९२ र निष्काशनमा परेका आठजना छन् । परीक्षा दिएकामध्ये परीक्षाको मयांदा बिपरीत कार्य गर्ने ८८३ परीक्षार्थीको परीक्षाफल रद्द गरिएको छ । यसमा २२ परीक्षार्थीको सबै परीक्षा रद्द गरिएको र ८६१ जना परीक्षार्थीको एक विषयको परीक्षाफल रद्द गरिएको छ । परीक्षा रद्द भएका परीक्षार्थीले पूरक परीक्षामा समेत सहभागी हुन नपाउने व्यवस्था गरिएको छ । त्यस्तै, दोहोरो रजिस्ट्रेशन तथा आवेदन भर्ने ३८ जना परीक्षार्थीको रजिस्ट्रेसन तथा आवेदनसमेत रद्द गरिएको छ । त्यसैगरी, कुल पाँच लाख ६६ हजार ८८ जनाले परीक्षा दिन आवेदन भरेकामा १७ हजार ८३७ जना परीक्षामा सहभागी हुन अयोग्य साबित भएको परीक्षा नियन्त्रक द्वारले बताए ।

गत चैत ६ देखि १४ गतेसम्म सञ्चालित उक्त परीक्षामा कुल एक हजार ८३६ परीक्षा केन्द्र राखिएको थियो । परीक्षाफल प्राप्त गर्न नेपाल टेलिकमको १६०० मा डायल गरी निर्देशनअनुसार नतिजा प्राप्त गर्नसक्ने व्यवस्था गरिएको छ । त्यसैगरी ५५६६, ५००१, ७७२२, ४९४९, ५२२५, १६००, २३३३, ५००४ मा एसएमएस पठाई नतिजा प्राप्त गर्न सकिने पनि व्यवस्था छ ।

Study in JAPAN
ASAHI SHINBUN INTRODUCES
APRIL SESSION 2014 मा
१९ जनाले Scholarship पाउन सफल
Requirements: NAT/JLPT Passed +2 Passed or more. Bike License.
100% Scholarship
विशेषताहरुः
Sponsorship पाइएर
Bank Balance नचाहिने
Free Ticket
JOB Guarantee
(JLECC) Japanese Language & Education Culture Center
New Road, Pokhara, Manoma Squire (Top Floor)
061-538376

किचन चिम्नी होलसेल मूल्यमा
GlassHood TRH-108
Oil Collector TRH-202x
Omni Brand का Glasshood Kitchan Chimney हरु होलसेल मूल्यमा ।
Omni Brand का Kitchen Hubs, Solar Water, Heater,Gas gueser तथा Water Purifier हरु अत्यन्त सुपथ मूल्यमा खरिद तथा मर्मत गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
पोखराका लागि आधिकारिक विक्रेता
न्यू पायोनियर इन्टरनेशनल, रानीपौवा, पोखरा-११
फोन : ०६१-५२७४१८, मो. : ९८५६०२५३७०

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ???
पुरुषमा देखिने
शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष ।
महिलाहरूमा देखिने
स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि ।
सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुबी, सेतो दुबी, साथै अन्य चर्मरोगहरू ।
महिला वा पुरुषमा हुने -बांझोपन) नि:सन्तानको सफल उपचार
बाँच्ने समय : प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म
सम्पर्क स्थान
माता मनकामना आरोग्य केन्द्र तथा सेक्सोलोजिस्ट डाक्टर्स क्लिनिक
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९९४८, ९८४६०४११३१, ९८०४१७०५३१

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि कार्यकारी अध्यक्ष गंगाधर पराजुली, निर्देशक हरिमणि बराल, सम्पादक रीता गुरुङ
कार्यालय : चिप्लेढुंगा -सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिप्लेढुंगा, पोखरा